

# Augen schliessen, loslassen trotz Kindergekrabbel

Wenn nach der Geburt wieder der Wunsch nach Sport aufkommt, ist Mama-Kind-Yoga ein guter Einstieg. Es trainiert nicht nur den Körper.

**Von Nadine Jürgensen**

Hinter meinem Rücken krabbelt ein vielleicht neunmonatiger asiatischer Bub durch und zerrt meine Wasserflasche aus der Tasche, während ich versuche, in der Kerze die in die Luft ausgestreckten Füsse zu balancieren. Aus den Augenwinkeln beobachte ich meine einjährige Tochter, die sich gerade zusammen mit zwei andern Kindern an der Bühne hochgezogen hat, so weit aber zufrieden scheint und mich nicht sucht. Perfektes Timing. «Please close your eyes - if you can», sagt in diesem Moment Sibylle Grillo, unsere Lehrerin fürs Familienyoga, zur der weitgehend aus Expats bestehenden Klasse. Yoga mit Kind trainiert offensichtlich nicht nur den Körper, sondern auch die Gelassenheit.

Bevor es dem Kleinen gelingt, den Rest meiner Tasche auszuräumen, kommt seine Mutter herbeigeeilt. Ihr Sohn versucht vergeblich, sich gegen die Umarmung zu wehren, und strampelt wild. «Relax», ertönt erneut die sanfte Stimme der Lehrerin von vorne, die Mutter und ich lächeln uns gegenseitig verständnisvoll an - wenn das doch bloss so einfach wäre mit dieser Meute kleiner Krabblers.

Trotz den knapp zwanzig 6- bis 18-monatigen Babys und Kleinkindern, die sich frei bewegen dürfen, und einer beachtlichen Geräuschkulisse, bin ich nach einer Dreiviertelstunde ins Schwitzen gekommen und zu meinem Erstaunen sehr entspannt. Hilfreich waren dafür sicherlich auch die mütterlichen kollektiven Seufzer unter Sibylles Anleitung, die unglaublich erleichternd wirkten.

Der richtige Zeitpunkt für Mütter, sich nach der Geburt wieder sportlich zu betätigen, ist sehr individuell, aber man sollte erst 6 bis 8 Wochen nach der Geburt beginnen, nachdem der Gynäkologe dies erlaubt hat. Am Anfang sollten nur spezielle Rückbildungsübungen ausgeführt werden, um geschwächte Muskelpartien am Beckenboden und am Bauch nicht überzustrapazieren und sanft wieder aufzubauen. Yoga ist dafür sehr gut geeignet. Passend sind vor allem spezielle Yoga-Rückbildungskurse, zu denen das Baby mitgenommen werden kann - besonders, wenn man noch stillt. Auch die Hebammen kennen einfache Übungen für die ersten Wochen zu Hause, falls man am Anfang die eigenen Wände noch nicht verlassen mag. Unter Umständen

kann es aber sehr hilfreich sein, beim Mama-Kind-Yoga andere Mütter kennenzulernen, mit einem Kind im gleichen Alter, und sich dort mit ihnen auszutauschen.

«Let's sit in a circle», fordert uns Sibylle auf, um in den nächsten 45 Minuten lustige Singspiele auf Englisch mit unseren Kindern durchzuführen - meine Kleine quietscht dabei vor Vergnügen und klatscht in ihre Patschhändchen. «If you're happy and you know it and you really want to show it, clap your hands», singen wir fröhlich mit.

Natürlich ist Yoga nur eine von vielen Möglichkeiten für eine junge Mutter, um wieder in Form zu kommen. Es gibt auch andere Kurse wie das Kangatraining oder Fit dank Baby, die beide auf einem Lizenz-Prinzip basieren und standardisierte Übungen von ausgebildeten Trainerinnen anbieten. In diesen Kursen wird das Baby in einer Tragehilfe oder mit einem Band direkt an den Körper gebunden, und das Gewicht des Kindes sorgt somit für den zusätzlichen Trainingseffekt.

Langsam löst sich der Kreis auf, und wir gehen zurück auf unsere Matten zur Schlussentspannung. Ohne ständig nach meiner Tochter zu spähen, schliesse ich die Augen dieses Mal richtig und lasse mich tiefer in den Boden sinken. Vielleicht, weil meine Tochter keine Anstalten macht, wegzukrabbeln, kann ich den mütterlichen Überwachungsinstinkt für einen Moment abschalten. Es ist nach der Geburt wohl ein lebenslanger Prozess, loszulassen. Yoga mit dem Baby ist dafür eine wunderbare Übung. Offensichtlich auch für die Babys, die plötzlich alle ruhiger geworden sind. Unter Anleitung von Sibylle öffnen wir nach einigen Minuten langsam die Augen. Meine Tochter beugt sich erstaunlicherweise dicht über mich und strahlt mich an.